



## NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

### La Pareja de Frijoles y Carne

*Querida Ama de Casa,*

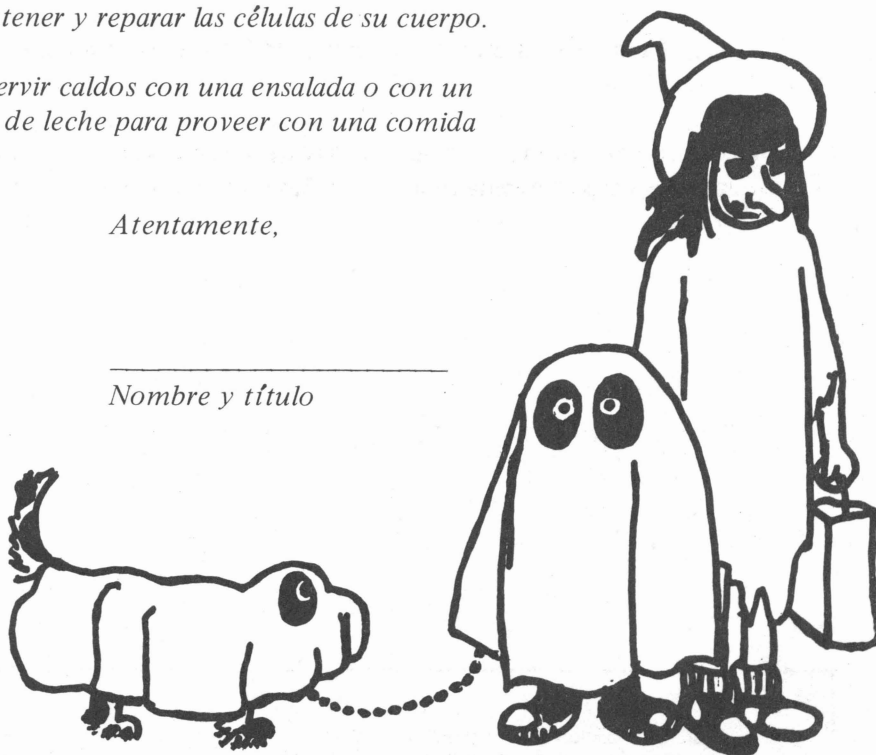
*Octubre es el mes para preparar caldos ricos, para dar de comer a sus fantasmitas y duendes de "Halloween." Caldos calientes hacen platos deliciosos para la comida de mediodía o la cena. Cuando ellas contienen suficientes cantidades de pescado, carne, leche, frijoles o chícharos, ellas son lo suficientemente nutritivas para formar parte de su comida principal.*

*Recuerde servir a su familia dos porciones de carne o substitutos de ella cada día, así como frijoles o chícharos secos, caldos como el de frijoles - "frankfurter" son una buena manera de proveer a su cuerpo con proteínas para construir, mantener y reparar las células de su cuerpo.*

*Usted puede servir caldos con una ensalada o con un sándwich y un vaso de leche para proveer con una comida bien balanceada.*

*Atentamente,*

\_\_\_\_\_  
Nombre y título



**COMIDAS DEL GRUPO DE LA CARNE Y SUS SUBSTITUTOS VAN BIEN EN SABOR Y NUTRICION. PRUEBE ESTE CALDO.**

### **CALDO DE FRIJOLES Y "FRANKFURTERS"**

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 7 tazas de agua  | 1 cucharadita de sal y pimienta |
| 1½ tazas de frijoles (Great Northern, Navy o pinto beans o blackeyed peas) | a gusto                         |
|  | ½ libra de frankfurters         |
| 1 cebolla, picada  | 1 cucharada de margarina        |

Haga hervir el agua. Agregue los frijoles o chícharos lavados, hierva por 2 minutos. Saque del fuego, tape y deje remojar una hora. Añada la cebolla picada, la sal y la pimienta a gusto. Hierva y tape la olla. Baje la llama y haga hervir lentamente de 1½ a 2 horas o hasta que los frijoles estén suaves. Aplástelos ligeramente. Pique los frankfurters finamente y agréguelos a la margarina en una sartén. Dórelos levemente y agréguelos al caldo. Cocine esto por unos 5 minutos más.

### **MAS INFORMACION . . .**

- Sirva caldo de frankfurter y frijoles con galletas y queque "Angel Food," leche y café.
- Use 1 taza de jamón picado en vez de frankfurters en el caldo de frijoles y frankfurters.
- Guarde las sobras del caldo de frankfurters y frijoles en el refrigerador apenas usted termine de comer. Caliéntelo y sívalo el próximo día.

Esta publicación fue preparada por Frances L. Reasonover, especialista de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, y Virginia Cass Ryan, ex-asistente al especialista de Extensión en comestibles y nutrición, ENP, Sistema de la Universidad de Texas A&M.